

Regel-Leistungskurve

- Test:**
1. Beantworten Sie bitte jede Frage.
 2. Notieren Sie den Punktwert jeder Frage.
 3. Addieren Sie die Punktwerte zur Gesamtpunktzahl

1. Wann werden Sie abends müde?

- | | | |
|-----------------|----------|--------------------------|
| vor 21.00 Uhr | 4 Punkte | |
| 21.00-23.00 Uhr | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nach 23.00 Uhr | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> |

2. Ist die Müdigkeit

- | | | |
|-------------|----------|--------------------------|
| zwingend | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |
| überwindbar | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |

3. Kommt danach eine wache Phase?

- | | | |
|------|----------|--------------------------|
| ja | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |
| nein | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |

4. Werden Sie nachts häufig wach?

- | | | |
|------|----------|--------------------------|
| ja | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nein | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |

5. Haben Sie Träume und bleiben diese in Erinnerung?

- | | | |
|------|----------|--------------------------|
| ja | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nein | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |

6. Schlafen Sie spät ein?

- | | | |
|------|----------|--------------------------|
| ja | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nein | 6 Punkte | <input type="checkbox"/> |

7. Wann wachen Sie auf, wenn Sie nicht geweckt werden?

- | | | |
|----------------|----------|--------------------------|
| vor 06.00 Uhr | 6 Punkte | |
| 06.00-8.00 Uhr | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nach 08.00 Uhr | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> |

8. Wie würden Sie Ihren Schlafrhythmus gestalten, wenn Sie keine beruflichen oder sonstigen Verpflichtungen hätten?

- | | | |
|------------------------------|----------|--------------------------|
| a) Aufstehen | | |
| 05.00-07.00 Uhr | 8 Punkte | |
| 07.00-08.00 Uhr | 5 Punkte | |
| 08.00-09.00 Uhr | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nach 09.00 Uhr | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| b) Mittagsschlaf | | |
| ja | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |
| nein | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| c) nachmittags Kaffeetrinken | | |
| ja | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nein | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|--------------------------------|----------|--------------------------|
| d) abends ausgehen/Gäste haben | | |
| | 1 Punkt | |
| Fernsehen | 3 Punkte | |
| Ruhen-früh schlafen | | |
| | 6 Punkte | <input type="checkbox"/> |

09. Sind Sie frisch, wenn Sie geweckt werden?

- | | | |
|------|----------|--------------------------|
| ja | 6 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nein | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |

10. Sind Sie frisch, wenn Sie normal wach werden?

- | | | |
|------|----------|--------------------------|
| ja | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| nein | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |

11. Wie ist das Befinden beim Frühstück?

- (Punkte von a-d addieren!)
- | | wenig | gut | sehr gut | |
|-------------------------|-------|-----|----------|------|
| a) Appetit | 1 | 2 | 3 | Pkt. |
| b) Frische | 1 | 2 | 3 | Pkt. |
| c) Gesprächsfreudigkeit | 1 | 2 | 3 | Pkt. |
| d) Konzentration | 1 | 2 | 3 | Pkt. |

12. Wann können Sie vormittags eine Ermüdung registrieren?

- | | | |
|-----------------|----------|--------------------------|
| 08.00-09.00 Uhr | 1 Punkt | |
| 09.00-10.00 Uhr | 4 Punkte | |
| 10.00-11.00 Uhr | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| 11.00-12.00 Uhr | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |

13. Wie ist Ihr Befinden nach dem Mittagessen?

- | | | |
|-------------|----------|--------------------------|
| eher müde | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| eher frisch | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |

14. Wann können Sie nachmittags eine Ermüdung registrieren?

- | | | |
|-----------------|----------|--------------------------|
| 14.00-15.00 Uhr | 4 Punkte | |
| 15.00-16.00 Uhr | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| 16.00-17.00 Uhr | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |

Gesamtpunktzahl

- Auswertung:
- * bis 50 Punkte: Sie sind ein "Abend-Mensch"
 - * 50-60 Punkte: Sie sind ein "Morgen-Mensch" (müssen aber die Leistungskurve um 1 Std. nach rechts versetzen)
 - * 60+mehr Punkte: Sie sind ein "Morgen-Mensch"